SZUPERinfó


ÚJSÁGUNK KÖRNYEZETBARÁT, ÚJRAHASZNOSÍTOTT PAPÍRRA KÉSZÜL



BÉKÉSCSABAI REGIONÁLIS

2019. július 6., XXIX/27.

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK
Egyedi méretre gyártás, felár nélkül.
AJÁNDÉK REDŐNNYEL
Teljes körű kivitelezés. Ingyenes helyszíni árajánlat és szaktanácsadás.
Alumínium és műanyag redőnyök, mobil és fix szúnyoghálók, szalagfüggönyök, napellenzők gyártása, beépítése.
DUPLA KOVÁCS NOVUM KFT.
06-70/7037-376

ÓRIÁSI CIPŐVÁSÁR
Békéscsabán a Jaminai Piactéren
2019. július 8-án hétfőn 16⁰⁰-17⁰⁰-ig.
Békéscsabán a Lencsési Piactéren
2019. július 10-én szerdán 6⁰⁰-9⁰⁰-ig.
Gyulán az Interspar parkolóban
2019. július 13-án szombaton 16⁰⁰-17⁰⁰-ig.
ÚJ NYÁRI MODELLEK ÉRKEZTEK!
Minden pár 1.500 Ft
RÉGI CIPŐSÖK facebook oriasicipovasar2

KERÉKPÁR VÁSÁR!
Beüzemelve, érvényes jótállással,
a készlet erejéig.
Kerékpár javítás, alkatrész árusítás.
Békéscsabán az Orosházi út 17. alatt.
(Megközelíthető a körforgalom felől, a híd alatt visszafordulva.)
Nyitva: H-P 8-17, Szo 8-12
Tel.: 66/437-312

KAROSSZÉRIA - KIPUFOGÓ SZERVIZ
Bcs., Dobozi út 46.
06-30/624-6409

TŰZIFA TELEP
SZÁRAZ TÖLGY, BÜKK TŰZIFA
rönk 29 Ft/kg
kugli 30 Ft/kg
konyhakész 31 Ft/kg
AZONNALI, INGYENES KISZÁLLÍTÁS!
06-20/462-9787, 06-70/316-4431
EUTR: AA5958063

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK
TELJES KÖRŰ KIVITELEZÉSSEL, AKÁR 3 RÉTEGŰ ÜVEGGEL!



NYÍLÁSZÁRÓ GALÉRIA
TEL.: 06 30 6393 176
ablakinfo@t-online.hu
Békéscsaba, Gyóni G. u. 21.
PORTA BELTÉRI AJTÓK

Mokry Műszaki Áruház
Husqvarna Szakkereskedés és Márkaszerviz
ROBOTFŰNYÍRÓK
TRAKTOROK
259 900 Ft-tól







FŰKASZÁK 39 990 Ft-tól
649 900 Ft-tól
AKCIÓS ÁRON FŰKASZA DAMILOK ÉS ÜZEMANYAG ADALÉKOK













TERMÉKEK SZÉLES VÁLASZTÉKA
BÉKÉSCSABA, Mokry utca 16. (a buszfordulónál)
+36 20 396 3939 mokrymuszaki@gmail.com
+36 66 750 180 bekescsaba.husqvarna@gmail.com

TRAPÉZLEMEZ-CSEREPESLEMEZ
850 Ft+Áfa/m2-től
(bruttó 1080 Ft/m2)
TRAPÉZLEMEZ KÖZVETLENÜL A GYÁRTÓTÓL!



CSIKUSZ-CSÍK KFT.
5650 Mezőberény, Kodály Zoltán út 25.
Tel.:06-20/988-8000; 06-20/200-0777
Fax:06-57/421-495
E-mail: info@trapezcsikusz.com
www.trapezcsikusz.com

HATALMAS CIPŐ- és RUHAVÁSÁR
Békéscsabán a városi piac és vásárcsarnokban hátul a Tornyos büfénél július 11-én (csütörtök) 7–10 óráig.
Női szandálok, papucsok, topánkák, sportcipők
2 pár = 1500 Ft
Legújabb nyári modellek 1500 Ft/pár.

GYULAIAK FIGYELEM!
HATALMAS CIPŐ- és RUHAVÁSÁR
Gyulán a piactéren
július 13-án (szombat) 7–11 óráig.
Női szandálok, papucsok, topánkák, sportcipők
2 pár = 1500 Ft
Legújabb nyári modellek 1500 Ft/pár.

Általános Vállalkozási és Építőipari Kft.
Bonag KFT.
1991
Gyulán megnyitottuk 4. építőanyag kereskedésünket!
Vértanúk útja
Penny Market
Piac
Bajza
Október 6. tér
Rákóczi
Balázs deák
Bárdos
Építőanyag kereskedésünk várja vásárlóit Gyulán a Balázs deák és a Bárdos utca sarkán
Elérhetőségünk: +36/70-631-1574
Nyitva tartás:
Hétfő - Péntek: 7:30 - 16:00
Szombat: 8:00 - 12:00
kereskedelem-gyula@bonag.hu

Apró

MUNKA

A Külügyminisztérium felhívja a külföldi munkára jelentkezők figyelmét, hogy saját érdekeik védelmében minden esetben előzetesen ellenőrizzék a hirdetések valós tartalmát, a munkaügyi központoknál tájékozódjanak, hogy bejegyzett magán-munkaközvetítőről van-e szó, a munkaközvetítőnek ne adjanak pénzt, és a munkaszerződést csak akkor írják alá, ha a tartalmát megértették és elfogadják!

Mérlegképes könyvelőt keresünk békéscsabai könyvelőirodába. Elvárások: 2 év gyakorlat, naprakész adózási ismeretek. Főbb feladatok: napi könyvelés, bérszámfejtés, bevallások, beszámoló készítése. Önéletrajzokat várjuk: bokor.karoly@gmail.com, Stigma Kft.

Kezdő fogtechnikus fiú munkatársat keresünk. 06-30/307-1008 Marosi Zsolt

Békéscsabai munkavégzésre keresünk betanított gépkezelő, alapanyag sorjázó és gyártásközi ellenőr munkatársakat! Minimum végzettség: általános iskolai. Jelentkezés a 06-30/606-2214-es telefonszámon, vagy a cseke.jozsef@hsakft.hu e-mail címen. HSA Kft.

Építőiparban jártas kőművest és segédmunkást keresek, helyi viszonylatban. 06-30/289-5344 NAPKOR-ÉP Kft.

Telekgerendásra, dinnyeszedésre munkatársakat felveszek. Nagy János, 06-30/9103-354

Csatlakozz csapatunkhoz! Fémipari munkakörökbe keresünk hegesztő, lakatos, gépi forgácsoló, CNC gépkezelő, szerszámkészítő, gépbeállító, darukezelő, nehézgépkezelő és konténerező sofőr dolgozókat Győr és Kecskemét környéki munkára. Versenyképes fizetést, juttatásokat, szállást, munkába járást, hazautazási támogatást, bérelőleget biztosítunk. Jelentkezz most! 06-70/415-9021 (JOBmotive Kft.)

Csanytelekre kereskedelembe és kertészetbe férfi és női munkaerőt veszünk fel. Szakképesítés nem szükséges. Szállást biztosítunk. 06-20/467-0993. Margaréta ev.

Békéscsabai pizzériába hentest, péket, konyhai kisegítőt, pizza futárt, szakácsot, felszolgálót, betanított pizza szakácsot felvesz a Békés Pizza Kft. 06-70/532-5442, bar1288@gmail.com

DOLGOZZON NÁLUNK! LAYER ALAPÍTVA 1982
Kőműves munkatársakat keresünk!
Önéletrajzokat az allas@layer.hu címre várjuk!
Érdeklődni lehet: telefonon: 06-66/371-008
személyesen: Szeghalom, Kandó K. u. 1.
Vállalkozók jelentkezését is várjuk!

Szakképzett vagy szakmában már dolgozó betanított péket táblás és kemencés munkakörbe felveszünk. Csanádapáca 06-70/397-8937, Plinius

ÉRME Alapítvány gyulai varrodájába megváltozott munkaképességű takarítónőt és férfi patentozót felvesz. 06-30/525-0519

A generálkivitelező tevékenységgel foglalkozó LAYER Kft.
ÉPÍTÉSVEZETŐI pozíció betöltésére állást hirdet!
Vállalkozók jelentkezését is várjuk!
LAYER ALAPÍTVA 1982
Érdeklődni lehet: telefonon: 06-66/371-008/135
e-mail-en: allas@layer.hu
személyesen: Szeghalom, Kandó K. u. 1.

Az East-West Invest Kft. építőipari segédmunkás munkakörben munkatársat keres. 06-30/751-0465

Békéscsabai cég ács szakmában jártas segédmunkást keres. Tető Körös Kft. 06-30/240-7740

Rehabil Kft. békési varrodájába megváltozott munkaképességű minőség ellenőrt és varrónőt felvesz. 06-30/313-9298

Tezola Trade Kft. keres építőipari szakmunkásokat. (Kőműves hidegburkoló, festő). Hosszútávú stabil munkahely, kiemelt fizetés. 06-70/3378-432, 06-70/7776-264. E-mail: info@tezola.com

Gyakorlattal rendelkező targoncás (diesel) - raktáros kollégákat keresünk. Önéletrajzokat kérjük az allas@aranyi.hu e-mail-címre 2019.07.19-ig megküldeni. Aranyi Imre és Társa Kft.

Bádogos, lakatos szakmában jártas szak- és segédmunkást keres békéscsabai cég. Gold Rien Kft. 06-20/986-9565

Kőművest, burkolót és hőszigetelésben jártas szakembert felvesz Mochnács Krisztin e.v. 06-30/585-2605

Budapest és Dorog székhelyű cég hosszú távra keres gépi, kézi fűkaszálásban jártas jó fizikumú, kitartó munkavállalókat, nagyrészt Budapest környéki munkákra. Előnyt jelent B kategóriás jogosítvány, valamint vidéki munkavégzés vállalása, amely utazással és ottani elszállásolással jár. Szállást biztosítunk és havi két hazautazás költségét térítjük. Bérezés: nettó 1500 Ft/óra +kafetéria. Jelentkezni: dorog2015@gmail.com K&B H Kft.

AVON kozmetikumok értékesítéséhez tanácsadókat és 2 fő koordinátort keresek. Akár 35% kedvezmény, előmeneteli lehetőség. 06-30/479-1984 (Hajdú Lívia)

Gyere, dolgozz velünk! Bejelentett munkaviszonyt, kiemelt bérezést, bérelőleget, ingyenes szállást, munkába járást biztosítunk. Betanított dolgozó és targoncás ajánlatainkból válogathatsz Győr és Kecskemét környékén. Munkavégzési helyek: Autoliv, BOS, SMR, SMP, Rába. Jelentkezz most! 06-70/639-9920 (JOBmotive Kft.)

Franciaországba keresünk folyamatos, bejelentett építőipari munkára, azonnali kezdéssel, tapasztalattal rendelkező dolgozókat az alábbi munkakörökbe: festő, gipszkartonos, bandázsoló, hideg/meleg burkoló, kőműves, állványozó, villanyszerelő, asztalos. Juttatások: fizetés +szállás. Bővebb információért küldjön SMS-t, visszahívjuk. Várjuk jelentkezését! Tel.: +36-70/327-4615, +36-20/263-3061 Acit.Job

Mezőberényi Agrolakt Kft. fejni tudó elletős borjászt keres. Érd.: 06-20/ 597-7739

Betanított gépkezelőket és végellenőröket keresünk békéscsabai munkavégzésre. +36-20/934-4016 Work Force Kft.

Németországba vakolót, hőszigetelőt keresek azonnali kezdéssel. Pályakezdők jelentkezését is várom. Zsilinszki Gbr. 06-30/382-5895, +49-17663-193138

PANNONJOB
BALATONPARTI SZÁLLÓNKBAN INGYENES SZÁLLÁSSAL
ÖSSZESZERELŐKET KERESÜNK VESZPRÉMBEN
nettó 170.000 Forint-tól
!Különböző bónuszok
!Széleskörű cafeteria csomag
! Kedvezményes étkezési lehetőség
+36 20 240 54 49
SZÉKESFEHÉRVÁRRA keresünk ÖSSZESZERELŐKET
Alapbér: bruttó 240.000 Ft
Cafeteria csomag: br.12.550 Ft + bónuszok
INGYENES SZÁLLÁSSAL
+36 20 275 76 67
Kölcsönzést-közvetítést en. nyilv. sz.: 4376-4./2003.
308135

Nyílászáró beépítőket keresünk azonnali kezdéssel, kiemelt bérezéssel. 06-30/207-3904 Vestibulum Kft.

Telekgerendási állattartó telepre fejős, traktoros, kertész munkatársat keresünk. Elérhetőség: 06-30/575-1907, For Milk Kft.

INGATLAN

Békéscsabán építési telek eladó sportcsarnok közelében. 4,8 MFt. +36-30/600-3544

Hitelek és CSOK
soron kívüli ügyintézése, 18 éves gyakorlattal, felelősségvállalással.
06-20/353-92-72
PSZÁF: 3588532

Gyomaendrőd Dan-zug (belső) eladó karbantartott, téliesített, tetőtér beépítéses ház, kényelmes lépcsővel, terasszal, nagy stéggel, alu. csónakkal. (lomtár, wc, fürdőszoba, konyha a fsz.-en). A jól szigetelt tetőtérben 5-6 személy kényelmesen elhelyezhető. A telek be van kerítve, a gyep ápolt, termő gyümölcsfákkal. A ház berendezett, azzal együtt (is) eladó. Az út építését most szervezik. Irányár: 6,7 MFt. 06-20/9458-588

Békéscsabán a Fiumei utcában, 1990-ben épült, 4 szoba +étkezős tégla ház eladó. Irányár: 23.5 MFt. Érd.: 06-30/418-8373

Városhoz 10 percre, 3 szobás, gázkandallós, több melléképülettel, művelésből kivett 6000 m² területtel, vállalkozásra, gazdálkodásra alkalmas ingatlan, CSOK igénybe vehető, külföldieknek is eladó. 06-20/493-3207

Békéscsaba, Kazinczy ltp. 1 +félszobás, 45 m2-es földszinti, felújított lakás, saját tárolóval, kívülről is felújított házban eladó. Boltok a közelben. Ár: 10,9 MFt. Érd.: +36-30/ 285-5180

Eladó lakást, házat keresek készpénzért. 7,5 MFt-ért. 06-70/5711-123

Vésztőn lakható állapotú családi ház eladó. 3,5 MFt. +36-30/600-3544

Eszközkezelés, végrehajtás alatt áll az ingatlana?
Segíthetünk? Hívjon bizalommal!
06-20/9220-990
PSZÁF: 3588532

Békéscsaba, csendes környéken 186 m²-es, igényes családi ház eladó. Irányár: 31 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

Békéscsaba belvárosában több generációs családi ház fűtött garázzsal, plusz három fedett kocsibeállóval, kis udvarral eladó. 06-30/935-7274

Danzugi vízparti telek faházzal eladó, illetve békéscsabai garázs és személyautó csere is érdekel. Tel.: 06-30/499-7749

Füzesgyarmaton új, 3 szobás, összközműves ház, melléképületekkel, garázzsal, 150 termő kajszival, kövesút mellett, csendes helyen eladó. Tel.: 06-30/536-0193

Nagyréten, 800 m² zártkert faházzal, termő gyümölcsfákkal eladó. Békési út felől megközelíthető. Ir.ár: 1,3 MFt. 06-30/898-0358

Békéscsabán 3. kerületben, csendes utcában, cirkófűtéses, 4 szobás, jó állapotú családi ház eladó. 06-20/390-7095

Gyulán, Csabai útból nyíló utcában kis ház, nagy telekkel, telekáron eladó. 06-20/9566-712

Békés Dánfok 6 db üdülőtelek egyben eladó. Ir.ár: 5 MFt. 06-30/313-3044

Békéscsabán a Center közelében, 3 szobás téglaépítésű lakás eladó. Irányár: 24,99 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

Új, újabb építésű házat keresek Békéscsabán. 06-20/435-3007

Békéscsabán, Arató utcában építési telek/kert eladó. 06-30/272-0332

Gyulán a belvároshoz közel, 5 szobás sorház eladó. 06-20/390-7095

INGATLAN

Békéscsabán, Orosházi úton, buszmegállónál, 3. emeleti középső, kétszobás lakás, tulajdonostól eladó. 11 MFt. 06-30/319-3192

Jaminában 4 db nagy építési telek eladó. 06-70/703-7905

Békéscsabán, Lorántffy utca elején padlásszobás ház eladó. 06-20/474-8632

Kunágotán ingatlan eladó. Volt vendéglátó üzlet. 06-70/773-1792

Békéscsaba belvárosában 3 szobás, erkélyes lakás eladó. 06-30/2131-354

Szanazug dobozi oldalán eladó egy felújításra szoruló nyaraló. +36-(30)467-6000

Békéscsabán (Jaminában), csendes helyen háromszobás kertes családi ház melléképülettel, garázzsal eladó. 06-70/372-8921

Békéscsaba kertvárosában eladó egy felújított, 98 m^2-es családi ház. Irányár: 23,8 MFt. Tel.: 06-30/562-1659

Békéscsabán, Jamina város közeli részén eladó egy csendes környezetben található, igényesen felújított 120 m^2-es kertes családi ház nagy udvarral, kerttel, garázzsal. 06-30/935-8054

Mátraszentimre, Bagolyirtás téliesített kétszintes faház garázzsal, szaunával, berendezve eladó. Ir.ár: 13 MFt. 06-30/313-3044

Újkígyóson 2,5 szobás ház, belülről kompletten felújítva, kis telekkel eladó. (Új melléképülettel, 2 állásos garázzsal.) Megtekinthető: Árpád utca 2/2.

Ybl Miklós utcában építési telek eladó. +36-(30)467-6000

Eladó Békéscsabán (Gerla) tetőtér beépítéses, 3 szobás, 2 fürdőszobás, szépen karbantartott, parkosított kertes ház garázzsal, melléképületekkel (lakás 130 m^2, telek 771 m^2). 06-70/402-8428

Tanyát vásárolnék (komfortos, komfort nélkülit), akár termőfölddel együtt. 06-20/9220-990

Békéscsabán, Mikszáth utcában kétszintes, jó állapotú családi ház eladó. Ir.ár: 21 MFt. 06-70/329-3065

Vésztőn, Kóti út 59. családi ház eladó. 06-30/263-7883

Borosgyáni horgásztavaknál 2000 m^2 es, parkosított építési telek eladó. 06-30/946-2971

Békéscsaba, Dohány u. 19., 624 m^2-es, közművesített építési telek eladó. Telken belül: víz, villany, csatorna. Gáz a telek előtt. Ir.ár: 3,2 MFt. 06-30/905-3228

Doboz főutcáján 2 szobás, összkomfortos ház sürgősen eladó. 06-20/328-7927

Vízparti nyaralót, üdülőt, illetve hétvégi házat keresünk megvételre. 06-20/9220-990

Békéscsabán, Május 1 utcában 960 m^2-es telken, kétszobás családi ház eladó. 06-20/351-2990, 06-30/289-5363

Békésen, templom közelében gyönyörű sorházi lakás 26.9 MFt-ért eladó. 06-30/946-2971

Lakást vagy kisebb házat vásárolnék készpénzzel. 06-30/935-8054

Keresünk eladó, kiadó családi házat, lakást, tanyát, nyaralót, üdülőt, telket, termőföldet, ipari ingatlant, egyéb ingatlant, ország bármely területéről bel-, külföldi vevőink részére. Tóth János 06-20/9220-990

Békéscsabán, építési telek sürgősen eladó. 06-20/231-1941

Eladó 2 szobás, erkélyes, 58 m^2 alapterületű lakás a Lencsési lakótelepen. Az ingatlan a 2. emeleten helyezkedik el, a Pásztor utcában. 06-30/502-3868, 06-66/738-151

Építési telek eladó. 06-20/484-1515

Békéscsabán, a Lorántffy utcában eladó élelmiszerbolt raktárral, és a vele egy telken lévő 3 szoba +nappali családi ház. 06-30/459-0253

Békésen 1+2 szobás lakás eladó. Ir.ár: 12,8 Ft. Tel.: 06-70/310-7942

Jaminában építési telek 2.9 MFt-ért eladó. 06-30/946-2971

Békéscsaba, III. ker. 1079 m^2 telken 2 szintes, 259 m^2 szerkezetkész, engedélyes tervvel rendelkező ház, termő gyümölcsfákkal eladó. Érd.: 06-70/773-5118

Építési telek Békéscsabán, Borjú utcában eladó. 06-20/311-2881

Jamina központjában kertes ház eladó. 06-20/357-8055

ÚJ! Békéscsabán újonnan épülő 104 m^2-es, földszintes, kertes, garázsos családi ház leköthető. 06-30/7229-887

ALBÉRLET

Békéscsabán, kertes házban bútorozott, gépesített albérlet 2 fő részére kiadó. 06-70/677-1101

Békéscsabán 2 szobás lakás kiadó. 06-30/946-2971

Békéscsabán albérlet kiadó 1 fő részére. Pici, egy helyiség + fürdő, WC. 06-70/773-1792

Békéscsabán dolgozónak albérlet kiadó. 06-30/592-6809

Kenderföldeken téliesített faház kiadó. 06-70/773-1792

Gyulán, hosszú távra apartmanházat bérelnék, vételi opcióval akár. 06-30/935-8054

Békéscsabán, Tolnain 3. emeleti 2 szobás lakás kiadó. 80.000 Ft/hó + 1 havi kaució. +40/744-521-797

Szegeden, az Alföldi utcában, 44 m^2-es, egyedi gázfűtéses, egyetemtől, TIK-től 5 percre lévő albérlet kiadó két, nem dohányzó diáklánynak augusztus 1-től. Tel.: 06-20/9293-901

TÁRSKÖZVETÍTÉS

55 éves, elvált hölgy komoly kapcsolat céljából ismerkedne. 06-30/911-2974

Békéscsabán, 38+-os vidám, nyitott, formásan teltkarcsú, dúskeblű ismerkedne. 06-30/646-1217

Kényeztető masszázs ápolt 40-es hölgynél, belvárosban. Csak fantáziád szab határt. 06-20/367-8959

60-as hölgy intelligens párját keresi. 06-30/448-9940

Rendszeres mozgás és túlsúly

Hiába a sport, ha közben nehéz és zsíros ételeket fogyasztunk

Habár a magyarok több mint kétharmada legalább alkalmanként végez valamilyen testmozgást, minden második ember valamilyen mértékű túlsúllyal küszködik - derült ki a Walmark Egészség Index felméréséből*. Imádjuk a zsíros sajtokat, az olajban kisütött ételeket és alig iszunk folyadékot. A felmérés arra is rámutatott, hogy a mozgáshiányos életmód hátterében elsősorban az idő- és energiahiány áll, de sokan bevallották, hogy egyáltalán nem szeretnek sportolni. Íme, a közel 6000 résztvevővel készült teszt eredményei a sport és a táplálkozás közötti összefüggésről!

Fontos a mozgás?

A megkérdezettek 72%-a legalább alkalmanként sportol valamit, majdnem minden második embernek pedig a rendszeres testmozgás a mindennapok része.

A Walmark felmérése szerint azoknál, akik egyáltalán nem mozognak, a legtöbbször (46%) idő- vagy energiahiány áll a háttérben, de többen nyíltan (23%) bevallották, egyáltalán nem szeretnek sportolni.

Annak ellenére, hogy minden második ember ülőmunkát végez, és sokan (27%) több mint 6 órán keresztül nézik a számítógép képernyőjét, a megkérdezettek több mint negyede egyáltalán nem végez fizikai gyakorlatokat. Holott a mozgásszegény életmód köztudottan egészségtelen, és már napi fél óra séta vagy biciklizés beiktatásával is csökkenthetjük a negatív hatásokat.

Sport és túlsúly

Habár a teszt alapján a testmozgás tekintetében jól állunk, nem ilyen biztató a helyzet annak kapcsán, hogy mi kerül a tányérunkra. A Walmark felmérésének eredménye szerint a magyarok 81%-a rendszeresen fogyaszt magas fehérje tartalmú ételeket, ugyanakkor a válaszadók majdnem kétharmadának étrendjét gyakran alkotják zsíros és nehéz, olajban kisütött, illetve füstölt ételek, halat pedig alig (24%) fogyasztunk.

Az edzés és a magas fehérjebevitel nem jelentenek garanciát az egészséges testsúly kialakítására, az ételeink elkészítésének módjára is fontos ügyelnünk. A sportkedvelő kitöltők körében pedig különösen meglepő, hogy a lakosság több mint harmada (35%) 1,4 liter folyadéknál is kevesebbet iszik naponta, amely jóval az általánosan ajánlott napi mennyiség alatt van.

A helytelen táplálkozás és a nem megfelelő mennyiségű folyadékbevitel is hozzájárulhat ahhoz, hogy hiába sportolnak a magyarok, minden második válaszadó (58%) küzd valamennyi súlyfelesleggel, míg csupán 38% ideális testalkatú.

Mi a helyzet az egészséggel?

Jó hír, hogy a Walmark felmérésében résztvevő közel 6000 ember 66%-a egészségesnek vallotta magát, 79%-a pedig csak ritkán kap el betegségeket, amelyet nagyban befolyásolhat a sport. A rendszeres testmozgást végzők nagy része (75%) ugyanis egészségesnek érzi magát, míg csupán negyedük gondolja úgy, hogy lehetne fittebb is.

A felmérés eredménye rámutatott arra is, hogy mindegy, hogy fiatalon vagy idősebb korban sportolunk, ha beiktatunk valamiféle fizikai tevékenységet a napirendünkbe, nagyobb valószínűséggel fog javulni az általános egészségérzetünk. Az egészségtudatunkat a káros szokásaink is befolyásolják: a kitöltők 62%-a egyáltalán nem dohányzik, és csak minden kilencedik ember (12%) fogyaszt rendszeresen alkoholt.

Láthatjuk, hogy a rendszeres testmozgás számos egészségügyi és közérzetbeli előnnyel járhat. Érdemes tehát valamiféle fizikai aktivitást beépítenünk a hétköznapjainkba, legyen szó akár egy félórás sétáról vagy edzőtermi gyakorlatokról. Ne feledkezzünk meg a megfelelő nyújtásról sem, amellyel csökkenthetjük a sportsérülések előfordulásának esélyét és növelhetjük a teljesítményünket.

*A felmérés 5679 résztvevővel készült az internet használó magyar lakosság körében, a 2018. november és 2019. január közötti időszakban.

Egészség Index Projekt felmérés

Az Egészség Index egy kifinomult eszköz, amely figyelembe veszi az egészséges életmód öt pillérét: a kiegyensúlyozott étrendet, az általános egészségi állapotot, a fizikai aktivitást, a mentális egyensúlyt és a rossz szokások kezelésére való képességet. Az Egészség Index teszt ezen öt pillér köré épül. A kérdéseket Dr. Zuzana Kala Grofová klinikai táplálkozási szakértő segítségével állították össze. A tesz kiértékelése után személyre szabott feladatokat kap a kitöltő, amelynek segítségével elindulhat egy egészségesebb életmód felé.

Az Egészség Index egy klinikai táplálkozási szakértő segítségével készült.

Forrás: probako.hu



TÁRSKÖZVETÍTÉS

Békéscsabán ismerkednék. 06-70/538-5518

Férfitársamat keresem. 06-20/582-6155

Társközvetítés. 06-30/355-2039

ÁLLAT

Állatorvos gyógykezelést, védőoltások beadását vállalja háznál. 06-20/3381-906

Fejős kecskék eladók (2 db) 4 gidával Békéscsabán. 6 db 50.000 Ft. 06-70/773-1792

Birkák eladók. 06-20/467-0993

Malacokat veszek. 06-30/577-1604

Szabadon tartott piros rántanivaló csirke eladó. 680 Ft/kg. 1,5 kg alatt 1000,- Ft darabja. 06-30/226-1224

Fajtiszta tacsi kölykök eladók. 06-30/497-7920

Napos, előnevelt és pecsenyekacsa eladó Békéscsabán. 06-70/633-1323

Állatorvos hétvégén, háznál (ló, marha kiv.) Békéscsabán és környékén 8-14-ig. Dr. Vanatka Zsolt, 06-30/410-7930

Kecskék eladók. 66/438-360

Sárga tojótyúk, 14 hónapos, jó tollazatú, jól tojó 680 Ft/db, 10 db-ra 1 db ajándék, ingyenes házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/896-8811

Pulyka, előnevelt 6 hetes, fehér, 2-2,3 kg-os 2500 Ft/db, ingyenes házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/835-1121

Kacsa, pecsenye, 6 hetes, fehér, 3 kg-os 1650 Ft/db ingyenes házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/860-2627

Barna jérce, 18 hetes, 1900 Ft/db megrendelhető ingyenes házhoz szállítással. 06-30/835-1121

Barna tojótyúk, 550 Ft/db ingyenes házhoz szállítással megrendelhető. 06-30/860-2627

OKTATÁS

Német tanárt keresek. 06-70/2688-883

Gépírás oktatás számítógépen (tízujjas vakírás). 06-20/328-7927

Matematika pótvizsgára, pótérettségire felkészítés. 06-70/392-0459

Angolnyelv-oktatás, nyelvvizsgára felkészítés. 06-70/392-0459

Francia anyanyelvű tanár tanítást, fordítást és tolmácsolást vállal. 06-20/382-5374, 66/442-517

GÉPJÁRMŰ

Autót vásárolok típustól és állapottól függetlenül. 06-20/975-1501

Volvo S40 1,6D, 2009-es, 1. tulajdonostól, extrákkal (klíma, ülésfűtés, tempomat, stb.), friss műszakival eladó. Tel.: 06-20/ 614-7752

Kipufogó- és autójavítás.
Bcs., Mogyoró u. 7.
06-30/9255-999

Platós Aro eladó. 140 EFt. 06-30/2078-860

Vespa robogó 050-es, 2T gyári doboz, gyári plexittel, kerékpárszállító vonóhorogra szerelhető 2K eladó. 06-30/2380-136

Autókat, kisteherautókat vásárolok azonnali készpénzfizetéssel. Bármilyen korú, állapotú érdekelhet. 06-30/231-7750

Régi motorokat keresek! Simson, MZ, ETZ, Jawa stb. 06-20/572-5142

Aprilia 150-es nagy robogó eladó. 06-30/286-0818

Ford Focus 1,4 benzines 5 ajtós klímával, magyarországi, megkímélt állapotban eladók. 06-70/636-3417

ÜZLETHELYISÉG - VÁLLALKOZÁS

Békéscsabán, Gábor közben 42 m² üzlet, akár irodának is kiadó. 06-30/212-1511

Gyomaendrőd szélén volt nyúlfeldolgozó üzem eladó. 06-30/946-2971

Üzleti partnereket keresünk kimagasló jövedelmet biztosító tevékenységhez. Másodállás lehetséges. www.szallaskozvetitofranchise.hu

Békéscsabán, belvárosi irodaház első emeletén található berendezett irodahelyiségbe bérlőtársat keresek. 06-30/9530-025

Békéscsabán, Jaminában vendéglátó üzlet kiadó. 06-70/773-1792

MEZŐGAZDASÁG

Vállaljuk MTZ traktorok javítását, műszaki vizsgáztatását, homlokrakodó szerelését. Tel.: 06-30/349-8133

Kukorica eladó. 06-30/338-2628

HATTAT traktorok készletről vizsgáztatva, kedvező 2.5%-os finanszírozással, használt gép beszámításával is. Új, HELTI PLUTÓ és HELTI TITÁN 2-3-4-5 fejes váltvaforgatós ekék előszezoni kedvezménnyel gyártelepi ár alatt készletről eladók. Tel.: 06-30/349-8133

Kukorica eladó. 06-20/470-1032

TŰZIFA LERAKAT
NYÁRI AKCIÓ!
Teljesen száraz vastag (10 cm) tölgy szelezék konyhakészre vágva 27 Ft/kg
SZÁRAZ TÖLGY, BÜKK
1 m rönk 26 Ft/kg
Kugli 31 Ft/kg
Konyhakész 31 Ft/kg
A TŰZIFA FEDETT HELYEN TÁROLT!
10 q felett árkedvezmény!
Ingyenes, gyors házhoz szállítás!
További kedvezményeinkért hívjon MOST!
06-30/2877-935 • 06-70/623-0795
EUTR: AA5879874

MŰANYAG NYÍLÁSZÁRÓK
TÓTH IMRE 06-30/285-4531
TÓTH DÁVID 06-30/436-1996
- Minőségi Kömmerling ajtók és ablakok
- Precíz beépítés
- Fal helyreállítással
- Akciós munkadíjunk bármekkora munkánál csak 10.000 Ft
- Ingyenes helyszíni felmérés

www.tothajtoablak.hu
Tóth Ablakajtó Nyílászáró és Árnyékolás technika
KÖMMERLING®

HŐ-KER FATELEP
Bükk konyhakész TŰZIFA
Ingyenes szállítás!
31 Ft/kg
Kedvezményinkért hívjanak MOST!
06-70/223-4773
EUTR: AA6085212

EGÉSZSÉG

Egészséges termékek diszkont áron, kiszállítással. Rendelés: 06-30/935-8054

SPORT-SZABADIDŐ

Békéscsabai Labdarúgó SC várja jelentkezésed 6 éves kortól. 06-30/506-4202

SZOLGÁLTATÁS

Bármilyen bádogos munkát vállalok. Ereszcsatornázás, felújítás, javítás. Kéménybádogozás, széldeszka, kalapdeszka javítás, felújítás. Kalapdeszka bádogozás. Tetőbeázás elhárítás. Kúpcserépkenés, előnyös áron. 06-30/7542-478

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
Békéscsaba és vonzáskörzetében. Hétvégén is.
Kedvező áron garanciával.
06-30/939-7720

Bontás nélküli kádfelújítás garanciával. 06-20/991-7728

Veszélyes és beépített fák kivágása, gallyazása, alpinipari munkák, referenciákkal. 06-70/337-0708

TETŐSZIGETELÉS
Kedvező ár, garancia!
☎ 06-20/9618-874
www.kvaderkft.hu

Vállaljuk veszélyes fák kivágását, teljeskörű felelősség vállalással szakszerűen, kedvező áron; alpintechnikai munkákat. 06-70/977-5150

DUGULÁSELHÁRÍTÁS
AZONNAL BONTÁS NÉLKÜL
A megye területén, hétvégén is!
06 70 398 13 31

Lakatosmunkák. Igényes kerítések, korlátok, kapuk, rácsok, előtetők kivitelezése. 06-70/421-4374

Vízszerelés, és csőtörések javítása. 06-30/3726-448

GRÁNIT SÍRKŐ
Szarvas Pál
06-20/453-4919
Telephely: Békéscsaba, Tücsök u. 3.

Tűzifa eladó 28 Ft/kg kuglizva. 06-30/239-9028

Teljes körű, helyszíni üvegezés, biztosítós számlára. 06-30/742-3507

KÚTFÚRÁST
vállalok 2 év garanciával, rozsdamentes szeleppel, homokmentesen.
GYEBROVSZKI KÁROLY
06-30/416-5909

Villanyszerelés, hibaelhárítás, villanybojlerek javítása, EPH kiépítés. 06-70/945-7660

Karosszériajavítás.
06-30/2282-447

Költöztetés! Piacképes áron, áruszállítás garanciával. Kis-Szabó Fuvar 06-30/9550-504

Fűkaszálás, költöztetés, áruszállítás.
06-30/4396-995

Kerítések, kapuk készítése. Talajfúrás. 06-30/265-2305

Kisebb kőműves munkát vállalok. 06-30/481-8071

Autómentés, autószállítás.
06-30/2282-447

Kényeztető, frissítő érzéki masszázsra várom kedves vendégeimet 9,00-18,00-ig. 06-70/245-8384

Házkörüli munkákat vállalok. 06-70/551-6796

Költöztetés, lomtalanítás garanciával. Vidékre is.
06-30/4088-125

Bozótirtást vállalok. 06-70/551-6796

Kertrendezést, fakiszedést, fabehordást vállalok. 06-70/212-1234

Műanyag hegesztés. 06-30/9553-419

KÚTFÚRÁS, JAVÍTÁS!
06/70/369-1900
06/20/565-1927

Bútorkárpit és szőnyegtisztítás. 06-20/490-0497

Szobafestés, mázolás, tapétázás, laminált parkettázás, homlokzatfestés. Lestyán Pál Békéscsaba, Gorkij u. 6. 66/436-226, 06-30/481-8071

Kisebb kőműves, burkoló, hőszigetelő, épület-átalakítás, klasszikus kandallóépítés. 06-30/259-8515

Hűtőgépek, fagyasztók helyszíni javítása: Szívós Ferenc. Tel.: 06-70/311-9907

Fűnyírást, bozótirtást vállalok. 06-30/366-9699 Petri

Bútorkárpitozás.
06-30/2282-447

Monplan. Mónus Károly bútorasztalos e.v. 3D látványtervezés magánszemélyeknek és vállalkozóknak, egyedi bútor, lapra szerelt bútor összeszerelése. www.monplan.hu 06-30/756-6845

Felújítaná, áthúzatná régi használt bútorát? www.karpitosmunkak.hu. 06-30/465-9846

REDŐNYHÁZ
- redőny pl: 100x130 10.800 Ft/db
- fix és mobil szúnyogháló
- redőnyalkatrész és javítás
- szalagfüggöny, reluxa
- harmonika ajtó
- műanyag nyílászáró
- párkány, könyöklő
- bejárati ajtó 72000 Ft-tól

HÍVJON MOST! 70/392-7755
Bcs., Szarvasi út 37. Nyitva: 10^{00}-16^{00}

Lakás, új lakás villanyszerelés. 06-70/948-5015

Háztartási klíma beszerelés rövid határidővel, akár hétvégén is. 06-70/ 341-0763

Épületek bontását, alapásást, mindenféle fuvarozást vállalok. 06-70/703-7905

Festést, mázolást, tapétázást, homlokzati hőszigetelést vállalok. 06-20/991-7728

SÍRKŐ KÉSZÍTÉS
Kovács János
Békéscsaba, Fábry u. 54.
06-20/315-9866

Parkettázást vállalok. 06-30/340-4621

Televíziójavítás. 06-30/3939-366

Cserépkályha, kandalló, kemence, nyári konyha, gyümölcsaszalók, húsfüstölők építése, javítása. 06-30/557-9814

Sorselemzés, kártyajóslás, családi, párkapcsolati problémák, szerelemkötés, átok-rontás levétele. Hívásra házhoz megyek. 06-30/924-3867

Festés, mázolás. 06-30/615-8479

Falszigetelés bontás nélkül INOX lemez bepréselésével. Tel.: 06-20/9629-442

Földkimérés, változási vázrajzok készítése. 06-30/243-7676

Autókárpitozás.
06-30/2282-447

Villanyszerelés hétvégén is. 06-70/514-1346

Klímatisztítás, -javítás, villanyszerelés, számítógép javítás. 06-20/411-2036

Tetőfedő bádogos vállal ereszcsatorna javítást, cserét, tetőbeázás elhárítást, kúpkenést, széldeszkázást, kalapdeszkázást, kalaplemezelést. Előnyös áron. 06-30/6519-742, 06-20/591-9618

Automata mosógépek javítása. Elektron Bt. 06-30/304-4622, 66/454-561

Kipufogójavítás.
06-30/2282-447

Tetőjavítás, cserépátrakás, újra lécezés, tetődeszkák cseréje, bádogozása, kéményépítés. 06-30/525-4482

Szobafestés, mázolás korrekt áron. 06-70/417-7663

Nyári vásár Békésen, a Békés Kerámiában! Kínálatunk: - Sóder 0,32 7800 Ft/m^3 (bruttó) kamionos tételben 16 m^3. - Sóder 0,24 8300 Ft/m^3 (bruttó) kamionos tételben 16 m^3. - Mosott homok 4500 Ft/m^3 (bruttó) kamionos tételben 21 m^3. - Kohósalak 9000 Ft/m^3 (bruttó) 18 m^3. - Hazai tölgy, bükk, akác tűzifát kínálunk konyhakészen feldolgozva 42.000 Ft/erdei m^3. Házhozszállítást vállalunk! Békés Kerámia, Békés, Tóth u. 1. Érdeklődni: 06-30/978-2621 vagy 06-30/695-4144 vagy 66/417-294 munkanapokon 8-17-ig, szombaton 8-12-ig.

Bármilyen bádogosmunkát vállalok. Ereszcsatorna felújítás-, javítás, széldeszka felújítás, kalapdeszka, kaplaplemezelés, kéménybádogozás, kúpkenés. Tetőbeázás elhárítás. 06-30/7542-478

Villanyszerelés legálisan, olcsón. 06-70/261-8905

Bármilyen bádogos munkát vállalok. Tetőbeázás elhárítás, széldeszka-, kalapdeszka felújítása, javítása, festése, kalaplemez csere, kúpcserép rendezése, kenése, cserépléczés, cserép átforgatás, előnyös áron. 06-30/668-2081

Tetőfedő bádogos vállal tetőbeázás elhárítást, ereszcsatorna felújítást, javítást, széldeszkacserét, javítást előnyös áron. 06-20/581-4306

Extra masszázst vállal 40-es, szakképzett masszőrhölgy, mindennap Orosházán. Tel.: 06-30/853-9695

Tetőfelújítást, új tető készítését, bádogosmunkát, ácsmunkát és bármilyen tető, bádogosmunkát vállalok kedvezményes áron anyagbeszerzéssel is. Hívjon bármikor. Tel.: 06-20/988-1737

Tetőfedő, bádogosmunka, tetőáthajtás, verébdeszkázás, lécátpakolás, ereszcsatornázás, Lindab lemeztető készítés munkadíjjal, anyaggal együtt kedvezményes áron. 06-20/943-5596

Sírtisztítást vállalok rövid határidővel. 06-70/414-0309

Tetőfelújítást, új tető készítését, bádogosmunkát, ácsmunkát és bármilyen tető, bádogosmunkát vállalok kedvezményes áron anyagbeszerzéssel is. Hívjon bármikor. 06-70/574-1799

Tetőfedő, bádogos, ácsmunkákat, hungarocell szigetelést, zsindelyezést, kőművesmunkát vállalok kedvezményes áron. 06-20/501-3354

Szobafestést, mázolást, villanyszerelést, laminált parkettázást vállalunk. 06-70/345-2861

Költöztetést, lomtalanítást vállalok rakodókkal. 06-70/414-0309

MÁR OKOSTELEFONON IS!



SZUPERinfó

IMPRESSZUM

Békéscsabai Regionális Szuperinfó

Megjelenik: Békéscsaba és térségében 52.000 példányban

Békéscsaba 26.000 db, Békés 6.500 db, Gyula 11.400 db, Gyulavári 1.600 db, Mezőberény 3.500 db, Szabadkígyós 1.000 db, Újkígyós 2.000 db

Lapzárta: szerda 16^{00} óra

Felelős kiadó: CSABAINFÓ KFT. Békéscsaba, Munkácsy u. 13. Telefon/fax: (66) 443-352

Felelős szerkesztő: Zahorán Jenőné ügyvezető

Grafikai előkészítés: Végh és Társa Bt.
Nyomtatás: Délkelet-Press Kft. 5600 Békéscsaba, Kétegyházi út 18.

Engedély szám: B/SZI/2254/Bé/1994.

Internet: www.szuperinfo.hu

E-mail: bekesmegye@szuperinfo.hu

Terjeszti:
Oláh Péter vállalkozó 06-20/513-3633

SZOLGÁLTATÁS

Bármilyen ács munkát, bármilyen tető cserepezést, tetőáthajtást, széldeszkázást eresz csatornázást, bármilyen bádogos munkát, Lindab lemez felrakást vállalom anyag beszerzéssel együtt kedvezményes áron: 06-30/641-7614

Tetőfedő, bádogosmunka, tetőáthajtás, verébdeszkázás, lécátpakolás, ereszcsatornázás, Lindab lemeztető készítés munkadíjjal, anyaggal együtt kedvezményes áron. 06-30/703-9503

Tetőfedő, bádogosmunka, tetőáthajtás, verébdeszkázás, lécátpakolás, ereszcsatornázás, Lindab lemeztető készítés munkadíjjal, anyaggal együtt kedvezményes áron. 06-20/552-1068

Salétromos, vizes házak utólagos, bontás nélküli vízszigetelése. 06-30/722-9887

Fűnyírás-fűkaszálás, sövénynyírás, fák kivágása, gallyazás, ágaprítás, telkek rendben tartása. 06-30/2194-154 (számlaképesen).

Külső hőszigetelés, kőművesmunkák, akár azonnali kezdéssel vállalunk. 06-30/7229-887

Klímák forgalmazása, telepítése, karbantartása, szervizelése 5 év garanciával. 06-70/778-6271

EGYÉB

Békéscsabán eladó: Félegyházi László önarckép és Hajós Éva: Tél című képe, és 1 barokk ülőgarnitúra. +36-30/363-0769

Bontott vályog, használt hűtők, fagyasztószekrény eladó. 06-70/941-6204

Tollat, porcelánt vásárolok. 06-20/920-8511

Hagyatékot, régiséget, mindenfélét veszek. Megbízható. 06-30/308-9416

Készpénzért háztartási, lakásfelszerelési, konyhai eszközöket, porcelánokat, nippeket vásárolok. 06-20/291-6305

Hagyatékot, régi dolgokat, szerszámot, húsdarálót, demizsont vásárolok. 06-70/391-2503

Gyerekjátékot veszek kis és nagytételben is. 06-20/291-6305

Hagyatékot, régiséget veszek. Békéscsaba, 06-30/854-2637

Tűzifa kiárusítás! Nyár fűrészipari szelezék eladó Szabadkígyóson, tavalyi áron a készlet erejéig. 06-20/314-3210

Békéscsabán jó állapotban szekrénysorok, fotelek, asztal, gáztűzhely és varrógép nagyon olcsón eladók. 06-70/671-9302

Antik Singer varrógép, szőlőprés eladó. 06-30/577-2646

Takarmányos zsák 40 Ft/db eladó. 06-30/2078-860

Bontásból eladó! Tégla, szeletelt tégla, cserép, faanyag, nyílászáró, pala, bazaltkő, cserépkályha, radiátor. Épületbontást vállalunk. Bontott anyagot veszünk. Békéscsaba, Dobozi út (IXEM ruhacsarnok után). 06-70/428-4576

Art & Antik Galéria megvételre keres XVIII-XX. századi festményeket, grafikákat, szobrokat, Zsolnay dísztárgyakat és egyéb kvalitásos műtárgyakat. Békéscsaba, Andrássy út 7. (Irányi u. sarok.) Tel.: 06-20/311-3784

Dunnát, párnát, régi használt tollat veszek, hívásra házhoz megyek! Érd.: 06-30/467-4542

Ami Önnek felesleg, megveszem. Házhoz megyek. 06-30/907-3706

Régi bútort, hagyatékot, disznóvágó asztalt, régi babakádat, satupadot veszek. 06-30/245-6925, 06-70/315-5788

Tűzifa akció! Konyhakész, hasított, bükk, tölgy: 3200 Ft/100 kg, akác: 3400 Ft/100 kg. M³-ben is kapható bükk, tölgy 29500 Ft/m³. Ingyenes házhoz szállítás. Rövid időn belül szállítunk. Tel.: 06-30/346-4955. AA6027308

Kecske fejőgép eladó. 06-70/773-1792

Kazánt, radiátort, vízmelegítőt, kályhát, csempekályhát, hűtőt, fagyasztóládát veszek. 06-70/414-0309

CO2 palack eladó. 06-20/596-1186

Akciós tűzifa! Keményfa erdei m³-ben 27 EFt/m³-től. Kalodában is kapható. 17 EFt/m³. Szén is kapható. Tel.: 06-70/707-5133, 06-70/571-2729 AA6278935

Külföldi és magyar papír-, fémpénzeket vásárolok. 06-30/578-2961

Bármit megveszek, régi és új dolgot, hagyatékot. Tel.: 06-30/287-9886

Sárgabarack cefrének eladó Békéscsabán. 06-30/9287-989

Könyvhagyatékot, könyvtárat vásárolok készpénzért. Tel.: 06-30/276-7093

Teljes hagyaték felvásárlása. Használt bútor adás-vétel. 06-70/604-1523

Könyv és mindenféle hagyaték felvásárlás. 06-70/625-3685

Nyár, akác, kőris tűzifa eladó házhoz szállítással. Tel.: 06-70/626-6187, 06-30/523-0302 EUTR: AA5937228

Régi tollat, dunnát, párnát veszek. Hívásra házhoz megyek. Tel.: 06-30/164-6336

Lomért lomtalanítás. 06-70/604-1523

Festményeket, régiséget készpénzért vásárolok, értékbecslést vállalok. 06-30/9983-766

LAPZÁRTA
SZERDA 16 ÓRA

facebook®
bekescsaba.szuperinfo.hu